

Para mamãs e bebés | Sopas

# Sopa de Legumes com Couve Portuguesa

45 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

- 3 alhos franceses (só a parte branca)
- 2 curgetes
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 150 g de abóbora
- 20 g de couve portuguesa
- 2 nabos
- 2 c. de sopa de azeite

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 142,5 kcal | 7%* |
| **Proteínas** | 5,5 g | 11%* |
| **Lípidos** | 7,4 g | 11%* |
| **Hidratos de Carbono** | 16,3 g | 6%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Lava bem todos os legumes.
2. Descasca as curgetes, a cebola, os dentes de alho, a abóbora (e retira as pevides) e os nabos e corta aos pedaços.
3. Corta os alhos franceses às rodelas.
4. Corta a couve portuguesa em pequenas tiras e reserva.
5. Coze os legumes durante cerca de 15 minutos.

6 Retira a panela do lume e tritura bem os legumes cozidos com a varinha mágica.

7 Adiciona a couve portuguesa e deixa cozer durante mais 15 minutos.

8 Antes de servir junta o azeite.

9 Se for a primeira vez que estás a introduzir esta sopa, ou algum dos seus ingredientes ao bebé, a mesma deverá ser dada durante 3 dias consecutivos.

10 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.